

أنا والغضب

قصة
د. إيناس فوزي

رسوم
رشا كامل





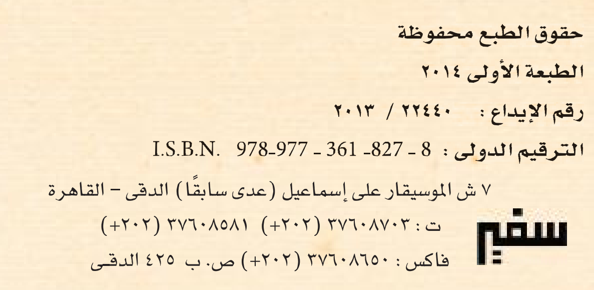
أَنَا وَالْغَضَبُ

تأليف
د. إيناس فوزي

رسوم
رشا كامل



سفير



الطبعة الأولى ٢٠١٤

رقم الإيداع : ٢٢٤٤٠ / ٢٠١٣

الترقيم الدولى : 8 - 827- 361 - 977-978 I.S.B.N.

٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقًا) الدقى – القاهرة

ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (٢٠٢+) ٣٧٦٠٨٥٨١ (٢٠٢+)

فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (٢٠٢+) ص. ب ٤٢٥ الدقى

Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650

Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg





لا تَنْدَهِشُـوا مِـنْ عُبْوسِي وَمَلَامِحِي الَّتِي تَـكَادُ تَنْفَجِرُ غَيظًا .. فَكَـمْ أُحِبُّ أَنْ أَرَى الأَطْفَـالَ وَاقِعِينَ تَحْتَ تَأْثِيرِي .. كَمْ أُحِبُّ أَنْ أُوْقِـعَ مَنْ يَسْتَدْعِينِي فِي الخَطَرِ .. يَقُولُـونَ عَنِّي إنَّنِي أَصْلُ الشُّرُورِ .. لَا يُوجَدُ مَنْ يُحِبُّ عَمَلَهُ مِثْلِي، لَكِنَّنِي أَتَضَايَقُ مِمَّنْ يَسْتَدْعِينِـي فِي صَغَائِرِ الأُمُورِ لأَنَّهَا لَا تُنَاسِبُنِي .. أَنَا أُرِيدُ المُشْكِلاتِ وَالأَزَمَاتِ الكَبِيرَةَ.



«طَارِقٌ» طِفْلٌ جَمِيلٌ لَكِنَّ الابْتِسَامَةَ قَدْ ضَلّتْ طَرِيقَهَا إلَـى شَفَتَيهِ، فَمَا عَادَ أَحَدٌ يَشْعُرُ بِجَمَالِ وَجْهِهِ، وَالسَّبَبُ أَنَا! إنَّـهُ دَائِمًـا مُتَمَسِّكٌ بِـي ! دَائِمًا عابِسُ الوَجْهِ غَضْبَانُ! يَسْتَدْعِينِي فِي كُلِّ يوم عِـدَّةَ مَرَّاتٍ لأَتْفَـهِ الأَسْبَابِ؛ فَفِي كُلِّ يَومٍ تَقْرِيبًا آتِي إلَيهِ عَلَى عَجَلٍ .



أَتَمَنَّـى أَن أُوقِعَـهُ فِي المُشْـكِلاتِ .. دَائِمًـا أَهْمِسُ لَـهُ : لَا تَقُلْ لِوَالِدَتِـكَ نَعَمْ قُـلْ لَهَا لَا، وَلَا تَسْمَـعْ كَلامَهَا ! كَمْ أَتَمَنَّـى أَنْ أَرَاهُ وَهُـوَ يُعَاقَبُ ! لَكِنَّ «طَارِقًـا» يَسْتَدْعِينِي لِأَسْبَـابٍ تَافِهَةٍ، فَأَحْيَانًا يَكُـونُ غاضِبًا مِنَ الشَّطَائِرِ الَّتِي تُعِدُّهَا أُمُّهُ يَقُولُ : إِنَّ عَدَدَهَا ثَلَاثٌ وَهُوَ يُرِيدُ اثْنَتَينِ فَقَط ! !

وَأَحْيَانًا يَكُونُ غَاضِبًا لِأَنَّ أُمَّهُ لَا تَسْمَحُ لَهُ بِمُشَاهَدَةِ التِّلْفَازِ لِفَتَرَاتٍ طَوِيلَةٍ.

فِي هَـذَا اليَـومِ اسْتَدْعَانِي «طَارِقٌ» مُبَكِّـرًا جِدًّا ! جِئْـتُ مُتَحَمِّسًا .. «طَارِقٌ» يَتَشَاجَـرُ مَعَ أَخِيهِ «عُمَرَ» لأَنَّهُ يَظُنُّ أَنَّهُ أَضَاعَ قَلَمَهُ الجَدِيدَ .. يَكَادُ يَضْرِبُهُ.. كُنْتُ فَرِحًـا.. فَأَنَا أُحِـبُّ الشِّجَارَ والمُشْكِلاتِ .. «عُمَـرُ» يَبْكِي وَيَحْلِفُ أَنَّـهُ لَمْ يَأْخُذِ القَلَـمَ، وَأَنَا أَهْمِسُ لِطَارِقٍ (لَا تُصَدِّقْـهُ)، كَادَتِ المُشْكِلَةُ تَكْبُرُ لَوْلَا أَنْ جَاءَتِ الأُمُّ وَبَحَثَتْ عَنِ القَلَمِ.. كَانَ مُخْتَفِيًا تَحْتَ الكُتُبِ ..





قَالَتِ الأُمُّ لِطَارِقٍ: الْغَضَبُ سَيُوقِعُكَ فِى الْمُشْكِلاتِ .. اهْدَأْ وَفَكِّرْ قَبْلَ أَنْ تَنْدَفِعَ .. كَانَ عَلَيْكَ أَنْ تَبْحَثَ جَيِّدًا قَبْلَ أَنْ تَتَّهِمَ أَخَاكَ ! هَكَذَا قَالَتْ لَهُ، لَكِنَّهُ لَمْ يُبْدِ اقْتِنَاعًا، ثُمَّ خَرَجَ وَتَرَكَنِي ! نِمْتُ فِي سَرِيرِهِ .. لَكِنِّي فَجْأَةً اسْتَيقَظْتُ عَلَى صَوْتٍ مُزْعِجٍ لِلْغَايَةِ .. صَوْتِ زُجَاجٍ يَتَهَشَّمُ .. يَاااه ! لَقَدْ قَذَفَ «عُمَرُ» الكُرَةَ بِقُوَّةٍ فَكَسَرَتْ سَاعَةَ الحَائِطِ الأَنِيقَةَ فِى غُرْفَةِ «طَارِقٍ» ..

أَكَادُ أَطِـيرُ فَرَحًا .. لا بُدَّ أَنَّ «طَارِقًا» سَيَغْضَبُ جِـدًّا عِنْدَمَا يَعُودُ.. لَقَدْ فَازَ بِهَـذِهِ السَّاعَةِ لِتَفَوُّقِهِ.. أَشْعُرُ بِالْحَمَاسِ .. سَأُغْضِبُهُ إِلَى مَا لاَ نِهَايَةَ ، لَنْ أَجْعَلَهُ يَسْمَعُ صَوْتًا لِأَحَـدٍ يُهَدِّئُهُ .. إِنَّنِي أَعْلَـمُ مَدَى اعْتِزَازِهِ بِهَـذِهِ السَّاعَةِ ! لَكِنِّي لَاحَظْـتُ أَنَّ «عُمَـرَ» يُخْـرِجُ حَصَّالَتَـهُ الجَمِيلَـةَ ! ! وطَلَبَ مِنْ أُمِّهِ أَنْ يَذْهَبَا مَعًا .. رَأَيْتُ الأُمَّ تَبْتَسِـمُ .. مَـا حِكَايَـةُ «عُمَرَ» هَذَا ؟ إِلَى أَيْنَ ذَهَبَا ؟ !



وَعِندَمَـا عَادَ «طَـارِقٌ» كَانَ «عُمَـرُ» قَدْ عَلَّقَ رِسَالَـةً عَلَـى بَابِ حُجْرَتِـهِ يَقُولُ فِيهَـا: آسِفٌ يَاطَـارِقُ، لَقَدْ كَسَرْتُ سَاعَـةَ الحَائِطِ الَّتِي تَعْتَزُّ بِهَا .. وَلَكِنْ ..!!



وَقَبْـلَ أَنْ يُكْمِـلَ «طَـارِقٌ» قِـرَاءَةَ الرِّسَالَـةِ .. امْتَـلأَتْ مَلَامِحُـهُ بِالغَيْظِ..
اسْتَدْعَـانِي فَوْرًا وَانْفَجَرَ صَارِخًـا فِي أَخِيهِ «عُمَرُ» وَدَفَعَهُ بِقَسْـوَةٍ.. جَاءَتِ الأُمُّ
بِسُرْعَـةٍ وَقَالَتْ: اهْدَأْ يَابُنَـيَّ.. لِمَاذَا تَسْتَسْلِمُ لِلْغَضَبِ بِهَـذِهِ السُّرْعَةِ.. الغَضَبُ
سَيَضُـرُّكَ كَثِيرًا .. هَلْ قَـرَأْتَ الرِّسَالَةَ؟عِنْدَمَا قَرَأَ «طَـارِقٌ» بَاقِيَ سُطُورِ الرِّسَالَةِ
كَانَ فِيهَـا: (وَلَكِنِّي أَحْضَرْتُ لَكَ سَاعَةً أُخْرَى جَدِيدَةً، أَرْجُو أَنْ تَكُونَ
أَفْضَـلَ مِنَ الأُولَـى) .. انْطَفَأَ غَضَبُهُ يَاخَسَـارَةُ!! وَتَرَكَنِي .. ثُمَّ
شَعَرَ بِالنَّدَمِ .. فَالْغَضَبُ وَالنَّدَمُ صَدِيقَانِ.. عِنْدَمَا تَغْضَبُ وَتَنْدَفِعُ
فَأَنْتَ سَرِيعًا مَا تَنْدَمُ ..

جَلَسَ «طَارِقُ» وفَكَّرَ طَوِيلاً ثُمَّ قَـرَّرَ أَنْ يَتَحَكَّمَ فِى غَضَبِهِ .. وبَعْدَهَا قَامَ وَاعْتَذَرَ لأَخِيهِ.

يَقُولُ الغَضَبُ: يَبْدُو أَنَّني لَـنْ آتِيَ إلَى «طَارِقٍ» بَعْدَ اليَومِ إلاَّ نَادِرًا ..

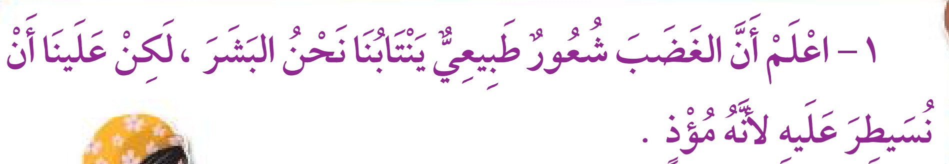
فَـقَدْ بدأَ يُفَكِّرُ !!





كَيْفَ نُقَاوِمُ الغَضَبَ ؟





١ – اعْلَمْ أَنَّ الغَضَبَ شُعُورٌ طَبِيعِيٌّ يَنْتَابُنَا نَحْنُ البَشَرَ ، لَكِنْ عَلَينَا أَنْ نُسَيطِرَ عَلَيهِ لأَنَّهُ مُؤْذٍ .





٢ – فَكِّرْ دَائِمًا قَبْلَ أَنْ تَنْدَفِعَ لِفِعْلِ شَيْءٍ .

٣ – اسْتَعِذْ بِاللهِ مِنَ الشَّيطَانِ الرَّجِيمِ .

٤ – تَوَضَّأْ . .

٥ – دَاوِمْ عَلَى ذِكْرِ اللهِ وَقِرَاءَةِ القُرْآنِ .



٦ – اغْضَبْ بِمِقْدَارٍ يُنَاسِبُ المَوْقِفَ ، وَلا دَاعِيَ لأَعْلَى دَرَجَاتِ الغَضَبِ .

٧ – تَحَاوَرْ مَعَ مَنْ هُمْ أَكْثَرُ مِنْكَ خِبْرَةً .



٨ – إِذَا غَضِبْتَ وَأَنْتَ قَائِمٌ فَاجْلِسْ ، فَإِنْ لَمْ يَذْهَبْ عَنْكَ الغَضَبُ فَاضْطَجِعْ كَمَا أَمَرَنَا رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ .



